



2月

給食だより



令和7年度

砺波市学校給食センター

かんせんしょう

ま

からだ

感染症に負けない体をつくろう



かぜ かんせんしょう よぼう てあら きそくただ せいかつ こころ たいせつ せいかつしゅうかん みだ めんえき きのう
風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能
ていか たいちょう くず はやね はやお しゅうかん あさ ひる ゆう しょくじ おな じかん
の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。
また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



1年の幸福を願う「節分」の行事



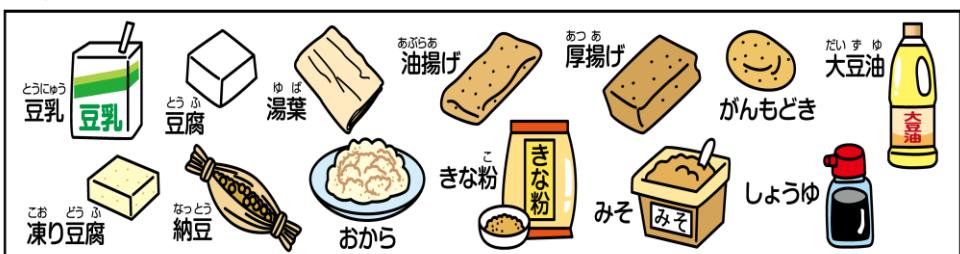
立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわうようになりましたが、そもそも全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



給食メニューの簡単レシピ

ちくわの磯辺揚げ(2月6日の給食に登場します。)

材料 (4人分)

揚げ油…適量

ちくわ…4本

天ぷら粉…大さじ3

青のり粉…小さじ1/4

みず…適量

作り方

- ちくわを縦半分に切る。
- Aを混ぜ合わせ、切ったちくわを加えて衣をつける。
- 170℃の油で揚げる。

給食で大人気のメニューです！

青のり粉をカレー粉やごまに変えておいしいですよ。

